

Jedlé kaštiny pro celiaky i diabetiky



Kaštanovník

Tento strom z čeledi bukovitých kvete poměrně pozdě, v rozmezí června až srpna podle lokality. **Jedlých kaštanů se pak dočkáme zpravidla v září či říjnu.** Celý strom má tvar širokého jehlanu a díky listům vypadá velmi dekorativně. Ve své domovině tento strom **dorůstá poměrně velkých rozměrů a dožívá se stovek let.** U nás se pěstuje především v nížinách, kde plní funkci dekorativního stromu.

Proč jsou kaštiny zdravé?

Plody jedlých kaštanů **obsahují velké množství vitamínu C, dále pak vitamín E, B1, B2 a B6.** Z minerálních látek stojí za zmínku **hořčík, vápník, železo, draslík, fosfor a chlor.** Naopak jim chybí sodík, jsou proto **vhodné pro lidi trpící srdečními chorobami a vysokým krevním tlakem.**

Pro svůj obsah tříslovin **jsou mírně protiprůjmové.** Neobsahují fruktózu ani glukózu, a tím pádem je **mohou konzumovat i diabetici.** Dále je pak mohou jíst **lidé, kteří mají bezlepkovou dietu** (vyrábí se z nich kaštanová mouka). V neposlední řadě mají jedlé kaštiny **pozitivní vliv na žaludek, žíly, mozek, srdce a dokonce i revma.**

Jak kaštiny oloupat?

Problémem někdy bývá, jak se k lákavé pochoutce dostat. Slupka je velmi tvrdá a existuje mnoho způsobů,

jak kaštiny upravovat. Nejznámější je asi **naříznout každý kaštan do kříže, aby mohla unikat pára a ve středně vyhřáté troubě upéct**. Nenaříznuté kaštiny velmi rády pukají tak, že vám označují celou kuchyň. **Lze je též naříznuté vařit ve vodě nebo v mléce.**

Další užití je různorodé, **jsou výborné jen tak, nebo jako příloha k masu, zvěřině, omáčkám či zapékané ve smetaně**. Chuť kaštanů je jemná, moučná a nasládlá, trošku podobná oříškům.

Vyzkoušejte naše recepty z kaštanů:

Kaštanový krém

6 dl mléka, 70 g cukru krupice, 1 balíček vanilkového cukru, 1 žloutek, 10 g solamylu, 200 g uvařených a propasírovaných kaštanů, 20 g čokolády, rybízová marmeláda či ovocná poleva na zdobení

V 5 dl mléka rozmícháme cukr a vanilkový cukr a vše společně svaříme. Ve zbylém mléku rozšleháme solamyl se žloutkem a vše vlijeme do vařícího mléka a společně chvíli povaříme. Potom přidáme kaštiny, nastrouhanou čokoládu a promícháme. Hotový krém vlijeme do širokých pohárů a ozdobíme buď rybízovou marmeládou, nebo hotovou ovocnou polevou.

Pečený krocán s kaštanovou nádivkou

1 krocán o váze asi 4 kg, 200 g oloupaných uvařených kaštanů, 200 g bílé veku, 1 a 1/2 dl mléka, 2 vejce, petrželka, sůl, 50 g másla, muškátový květ, pepř

Opláchnutého krocana osušíme, osolíme, necháme chvíli odležet. Kaštiny jemně nastrouháme. Veku oloupeme, pokrájíme na kostičky, pokropíme mlékem a necháme prosáknout. Změklé máslo utřeme se solí, pak vmícháme žloutky, usekanou petrželku, muškátový květ, kaštiny, potom kostičky veku a nakonec sníh z bílků. Nádivku vložíme do krocana a kůži sešijeme bílou nití. Křídla i nohy přitáhneme k tělu provázkem či nití a dobře přivážeme. Krocana vložíme hrudí nahoru do pekáče vymazaného máslem. Podlijeme trochou vody a vložíme do trouby. Krocana při pečení obracíme a podléváme.

Husa s kaštanovou nádivkou

1 husa, 1 kg kaštanů, 1 lžička másla, 300 g jablek, 1 šálek mléka, 2 lžíce piniových semínek, špetka skořice, 1 polévková lžíce cukru, šťáva z jednoho citrónu, sůl, pepř

Husu nejprve povaříme ve slané vodě. Kaštanům nařízneme slupku a pečeme je v troubě tak dlouho, až jdou lehce oloupat. V kastrolku povaříme játra, žaludek a srdce husy. Poté je nakrájíme na drobné kousky a osmahneme na trošce másla. Osolíme a přidáme jablka nastrouhaná na plátky a mícháme do změknutí. Směs podlijeme šálkem horkého mléka a sklenicí vývaru z husy. Nakonec přidáme nakrájené kaštiny a piniová semínka, trochu skořice, cukr a pepř. Stáhneme plamen a necháme probublávat, dokud se mléko nevpije. Po vychladnutí směsí naplníme husu a zašijeme, aby nádivka zůstala uzavřená uvnitř. Husu potřeme máslem, přelijeme citrónovou šťávou a pečeme v pekáči. Při pečení ji stále přeléváme vypečenou šťávou.